

那珂川・温泉ウォーキングコース MAP

(体重 60kg の場合)

R8. 9時点

全長約 **1,2km**

所要時間
約 13分

消費カロリー
約 55 kcal



凡例 — ウォーキングコース □ 施設 ■ 水面 ■ 公園 ♀♂ トイレ ■ 案内サイン ● バス停 ■ 公民館

←..... 追加コース

※那珂川緑地（スタート地点、ゴール地点）からの往復距離

①三宅中央公園まで 往復約 **1,5km**
消費カロリー 約 70 kcal



三宅中央公園の面積は13,610㎡あり、子ども用の遊具広場や砂場、大人向けのストレッチ遊具があります。小さい子どもから高齢者まで沢山の方に利用されている公園です。

消費カロリーの計算方法

$$\text{消費カロリー (kcal)} = \text{メッツ} \times \text{活動時間 (時間)} \times \text{体重 (kg)}$$

※METsとは

身体活動の強度の単位で、安静座位時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

例) 普通歩行 (67m/分) ⇒ 3.0メッツ
歩行 (75～80m/分) ⇒ 3.5メッツ
やや速歩 (93m/分) ⇒ 4.3メッツ

※表示している所要時間と消費カロリーは厚生労働省と福岡市ウォーキングホームページより算出

